

從醫學角度看聲線保養



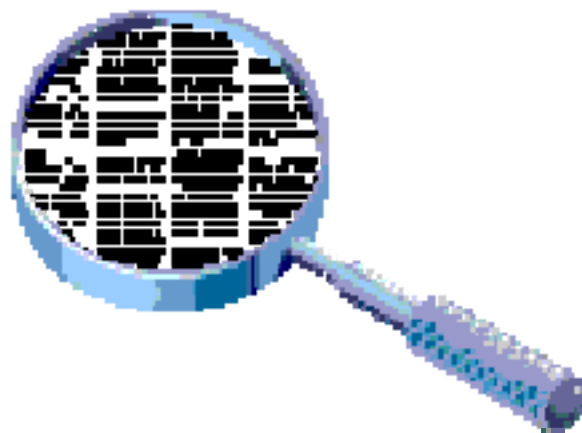
黃麗韻

言語治療師
聽力學家

DavisSM 註冊讀寫障礙治療師
(liviawong@gmail.com)

2008年11月30日 • 聖博德堂

內容概覽

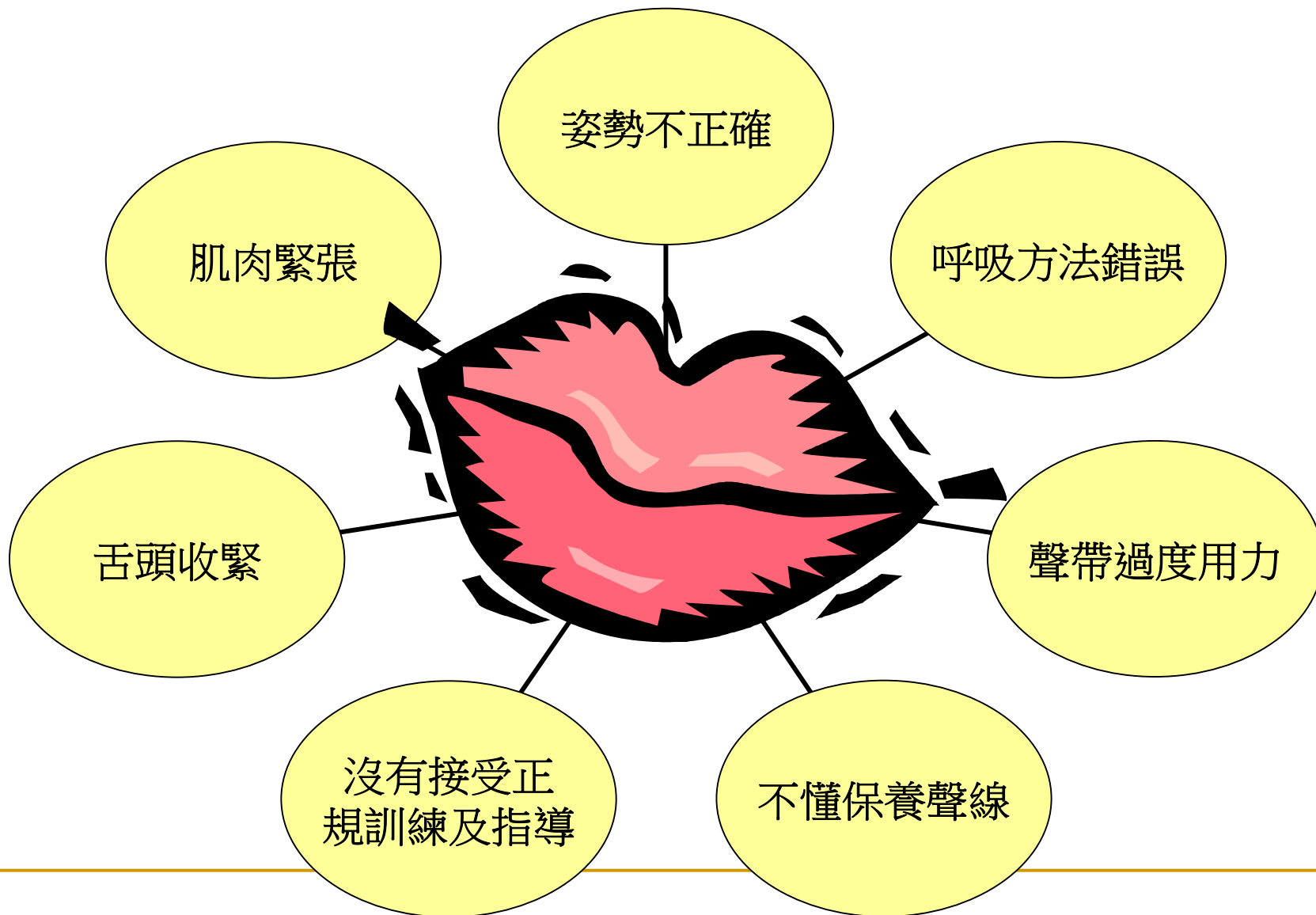


- 導言
- 發聲結構
- 熱身運動
- 良好的姿勢
- 正確的呼吸
- 舌頭及聲帶的運用
- 恰當的保護
- 冷卻運動
- 結語

因唱歌而產生的聲線問題



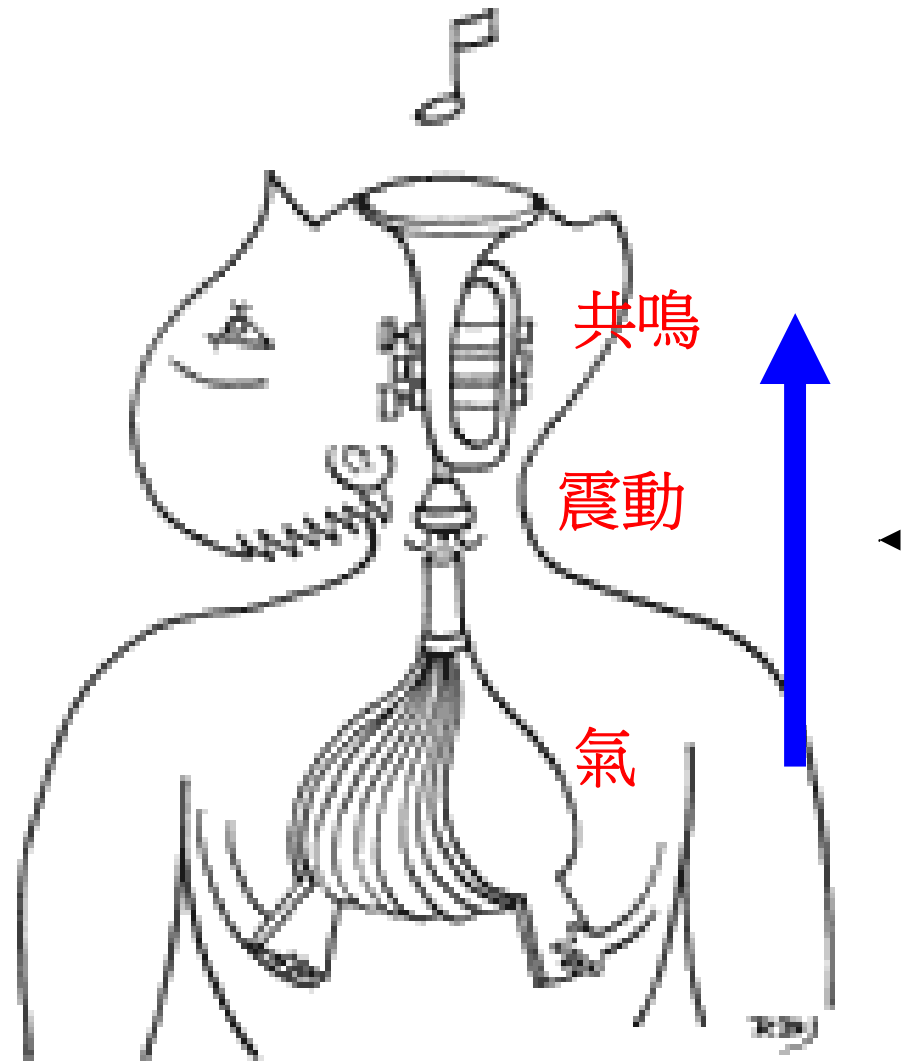
導致聲線問題的主因



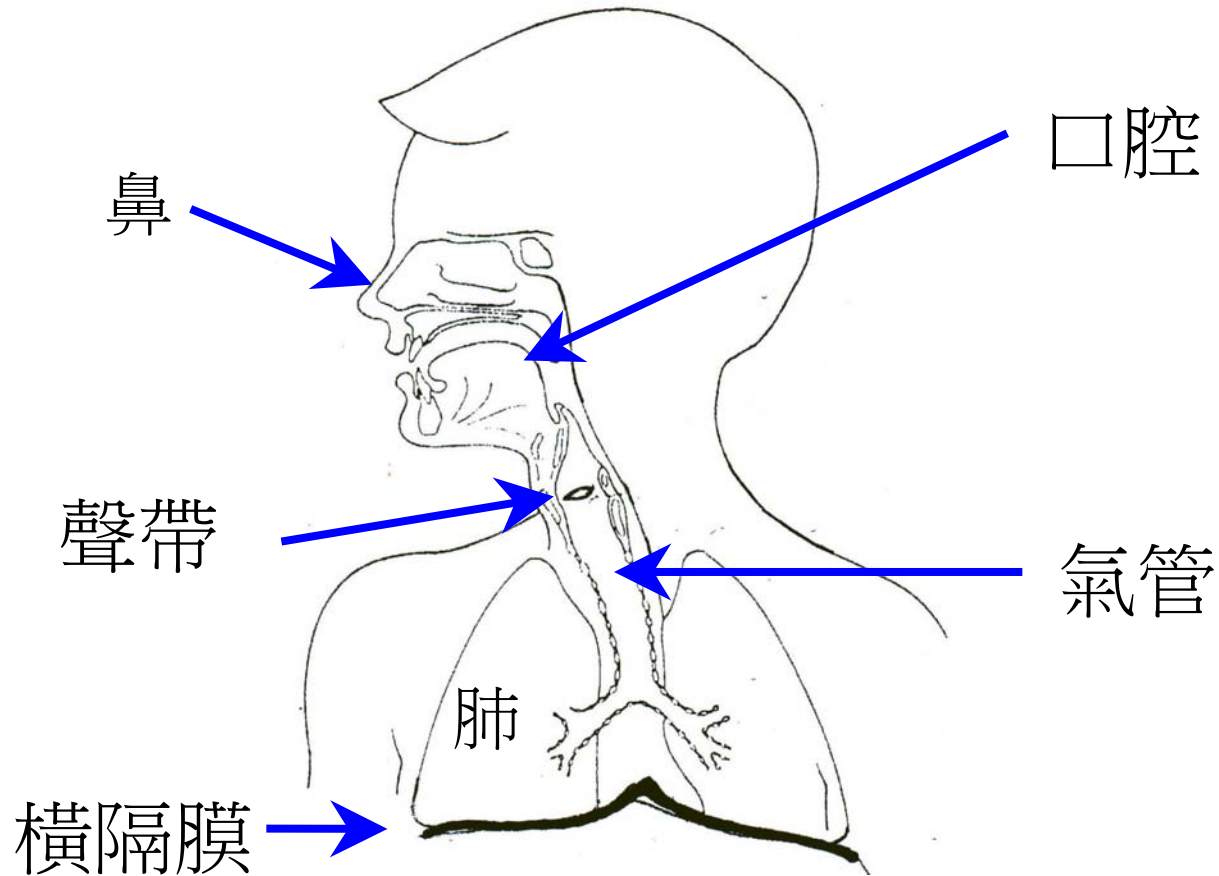
發聲結構

怎樣發聲?

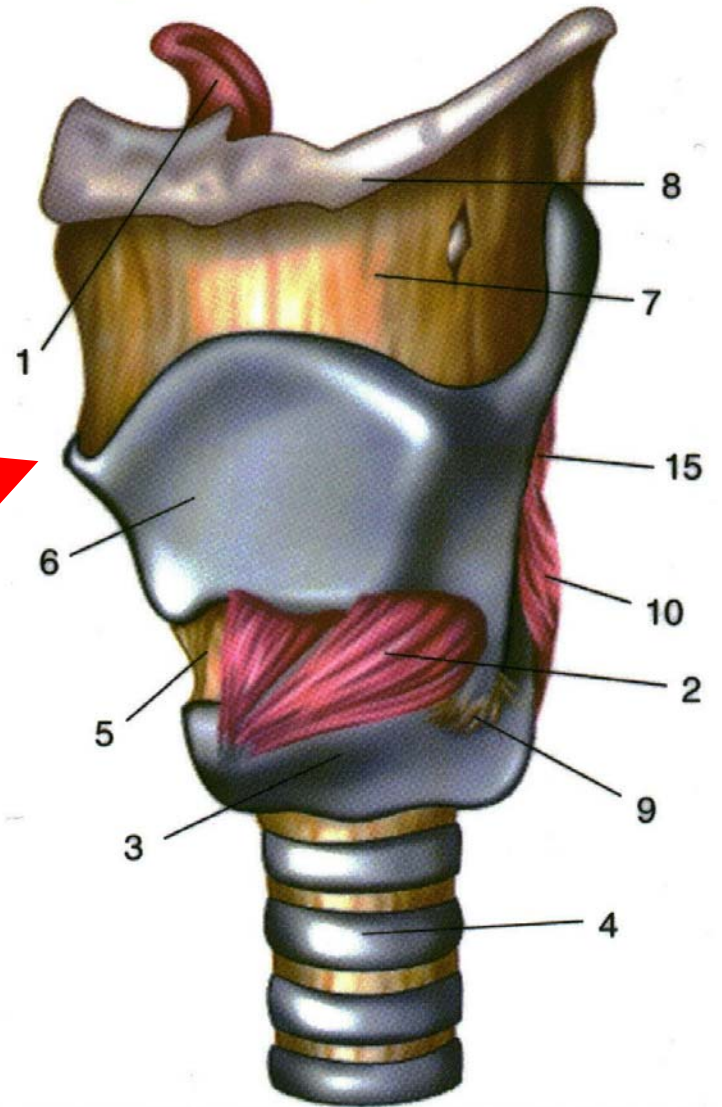
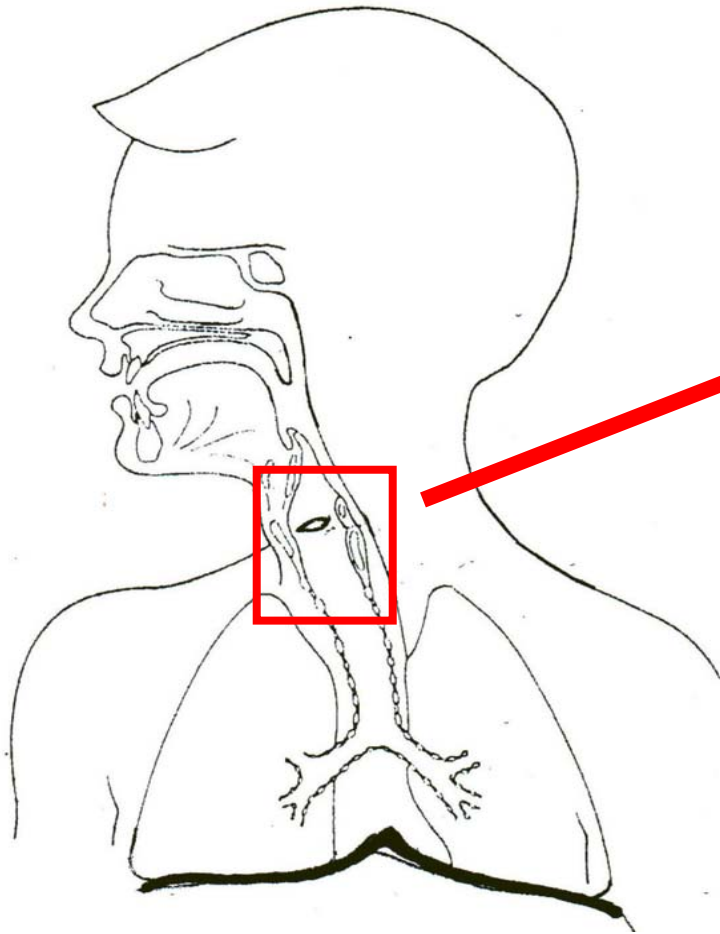
「正如一個喇叭需要**氣**的動力去產生**震動**，需要喇叭的形狀去產生不同的**共鳴**。」



基本發聲結構

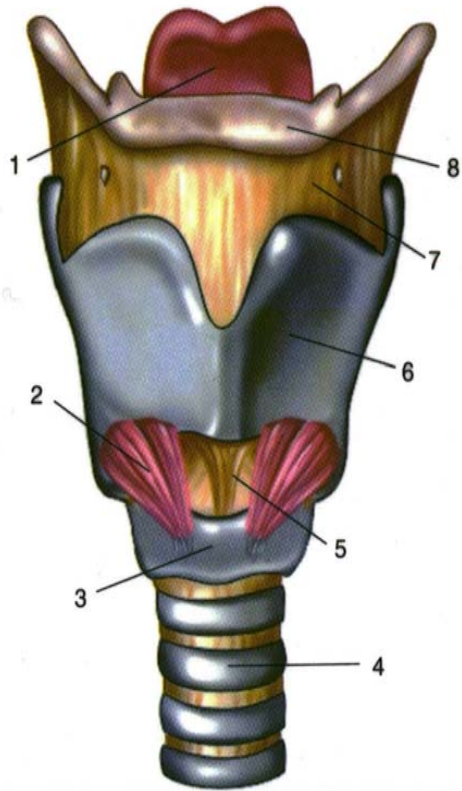


喉嚨結構

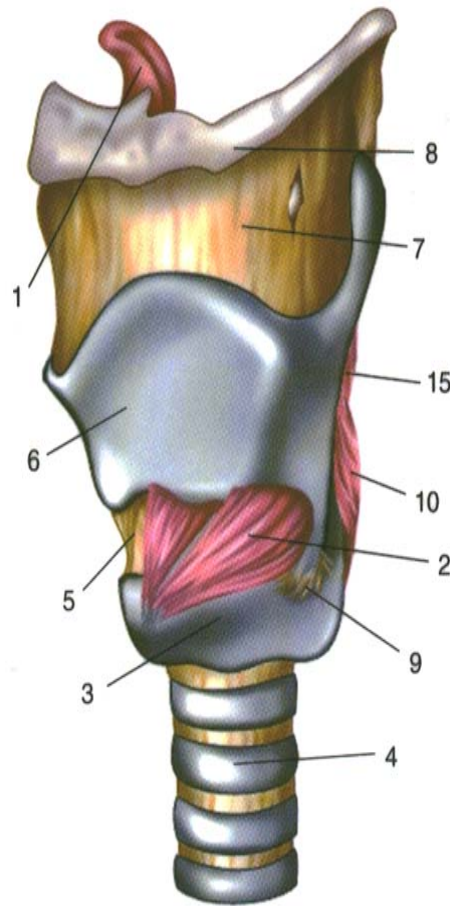


喉嚨結構

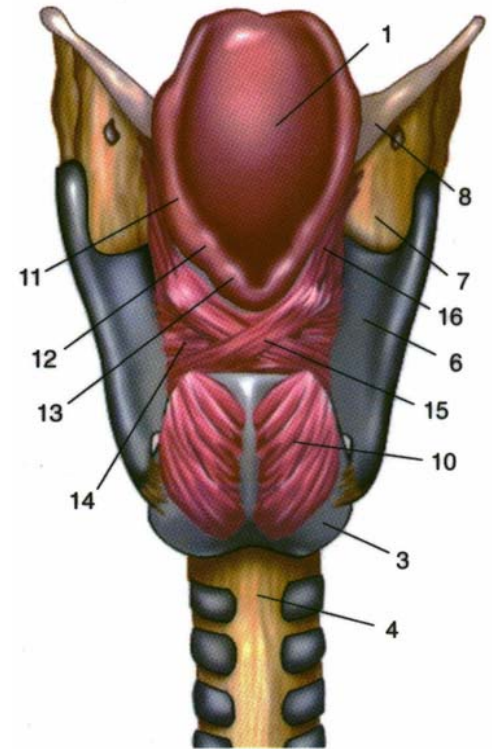
共有15組肌肉連接喉嚨



正面

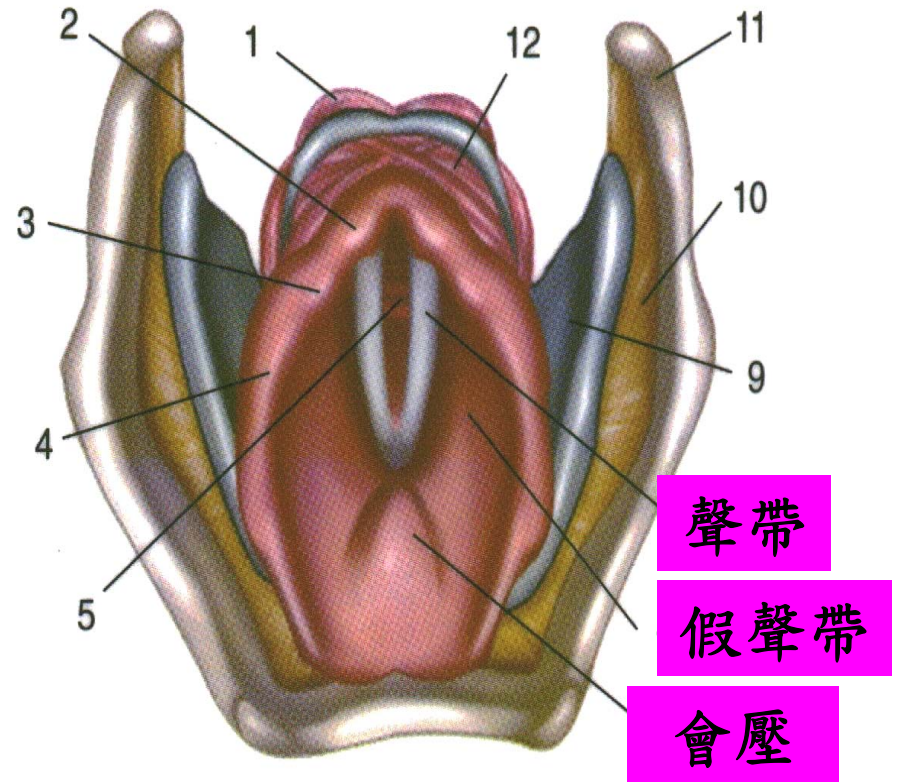
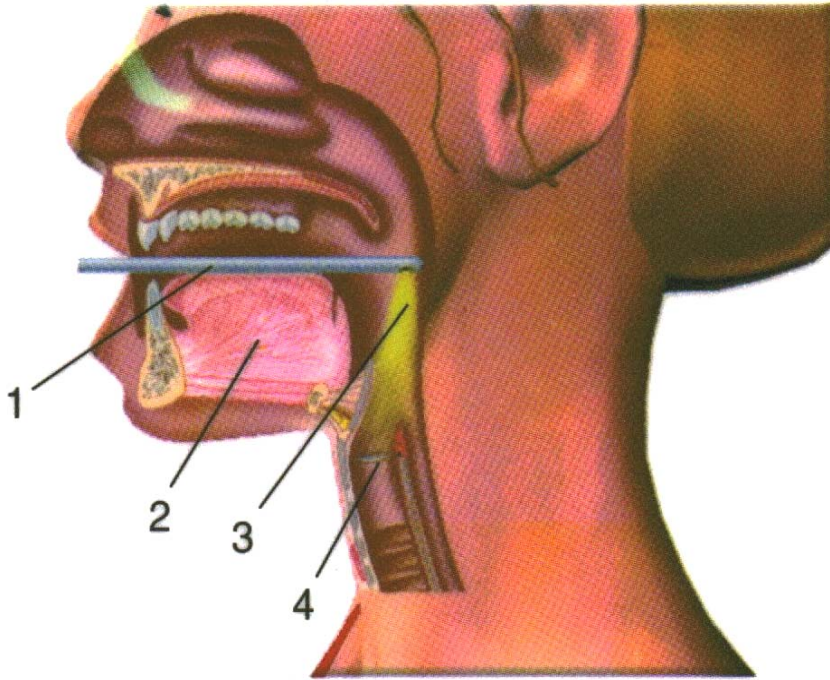


側面



後面

喉嚨結構

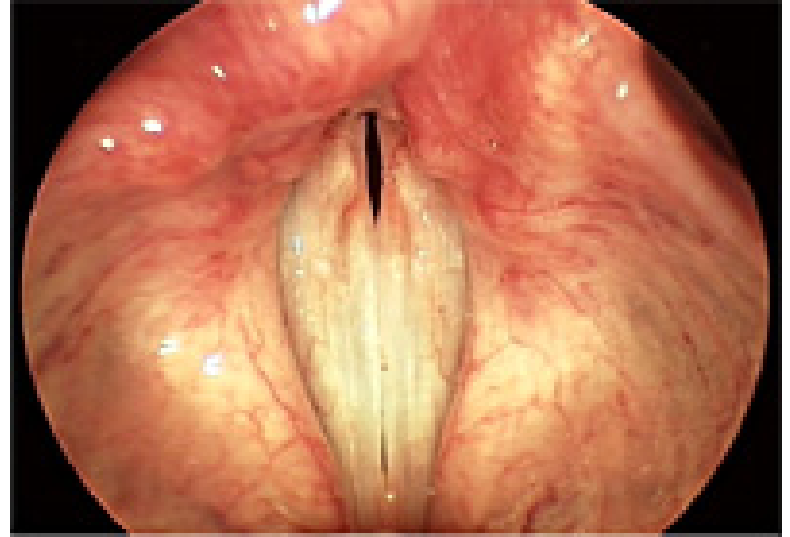


鳥瞰圖

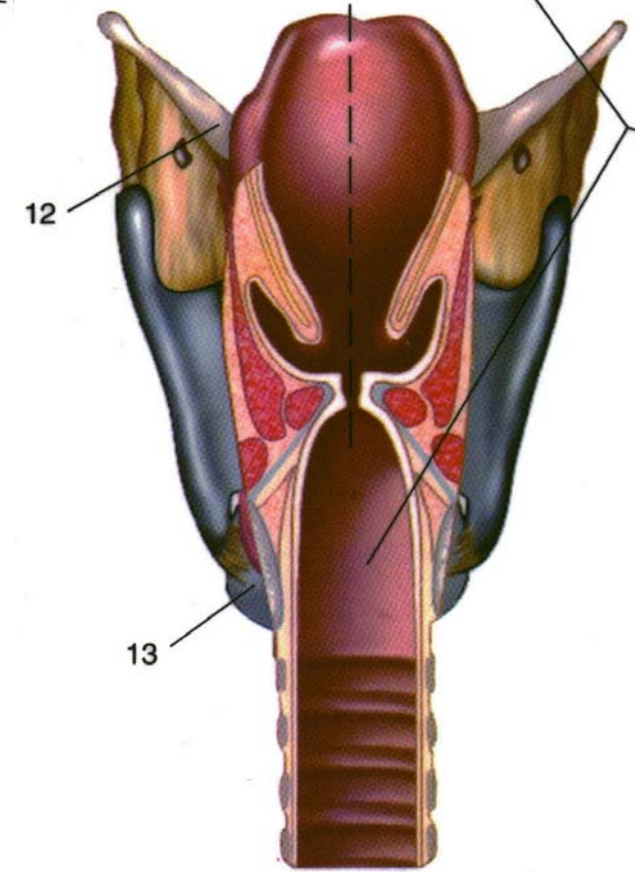
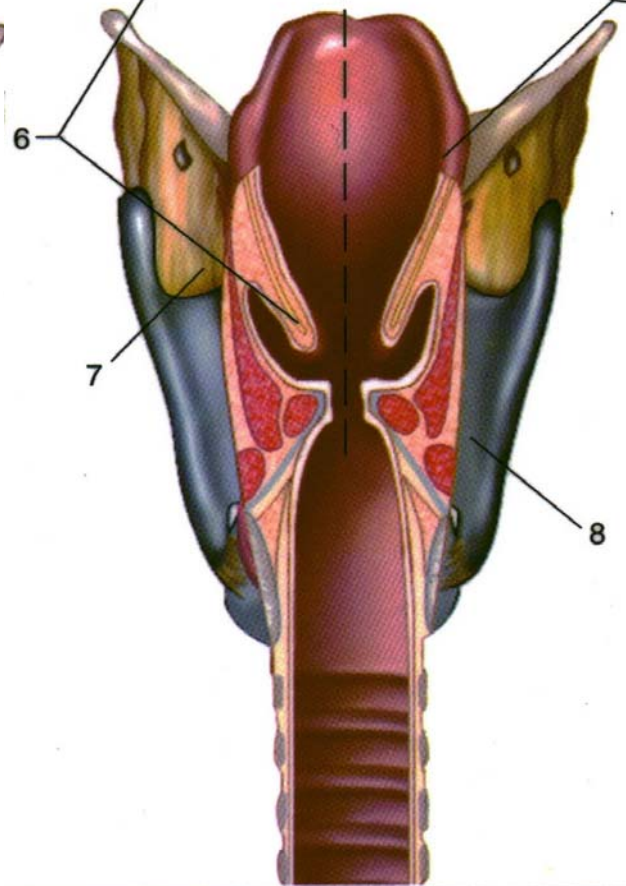
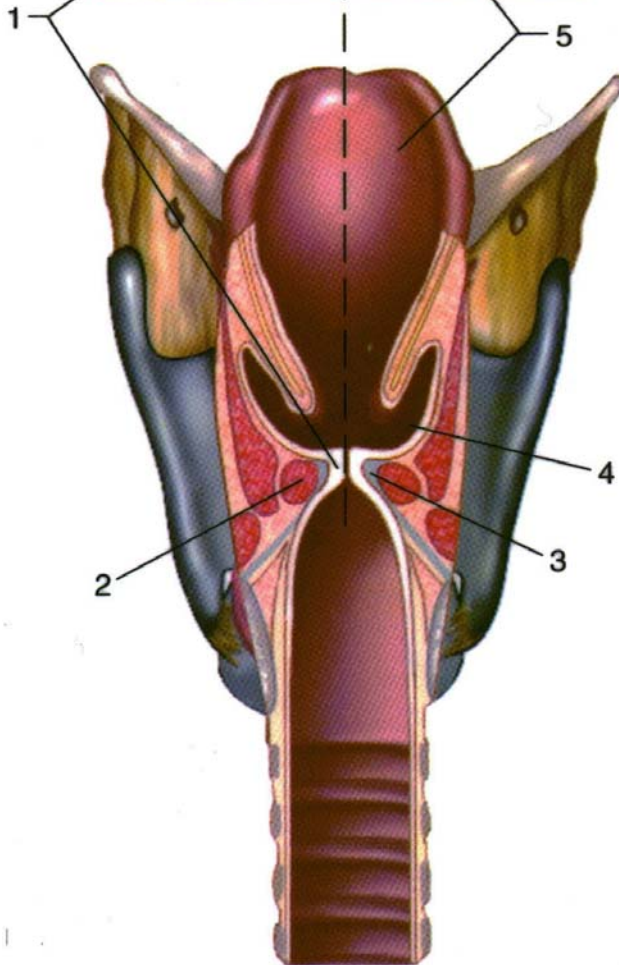
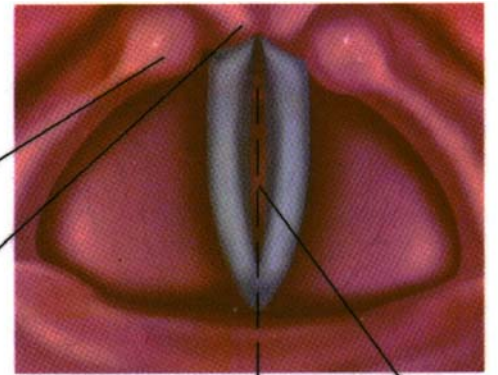
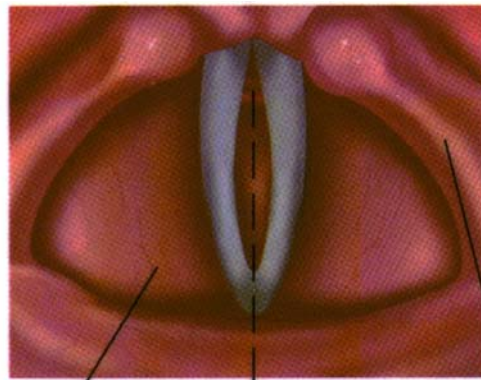
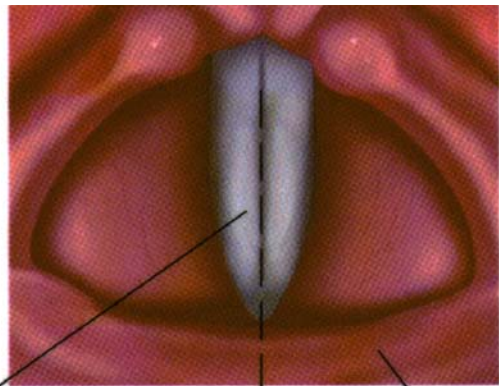
聲帶的運作



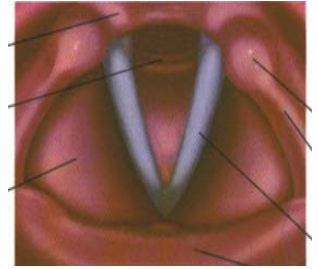
靜止呼吸



發聲（說話及唱歌）



聲帶振動



Shan Liming / Center for
Voice & Speech



取自www.voicemedicine.com

常見聲帶問題



正常聲帶:白色及反光

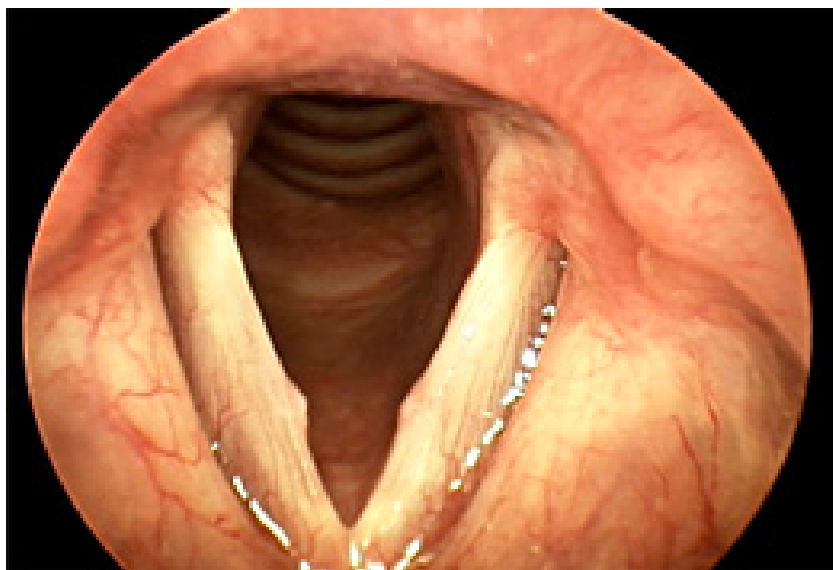


喉嚨發炎:聲帶紅腫

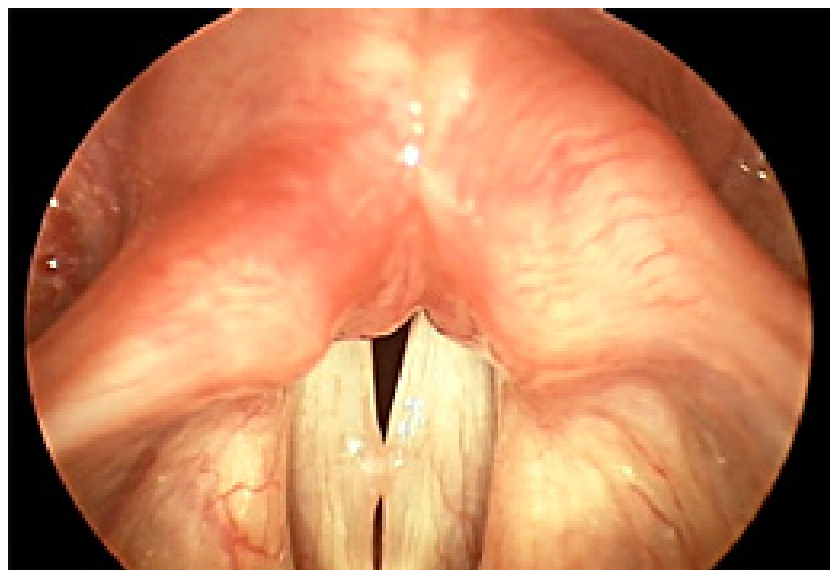


聲帶與其他組織顏色相約

常見聲帶問題 (息肉)



呼吸

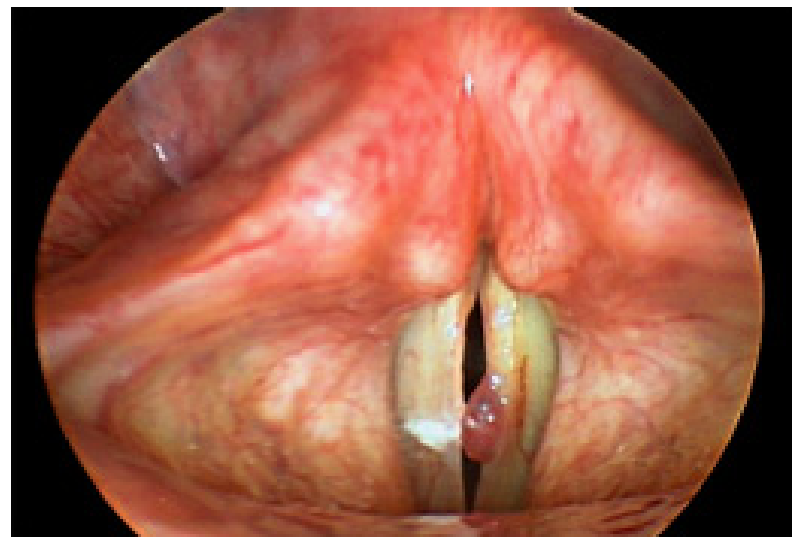


說話 / 唱歌

常見聲帶問題 (繭)

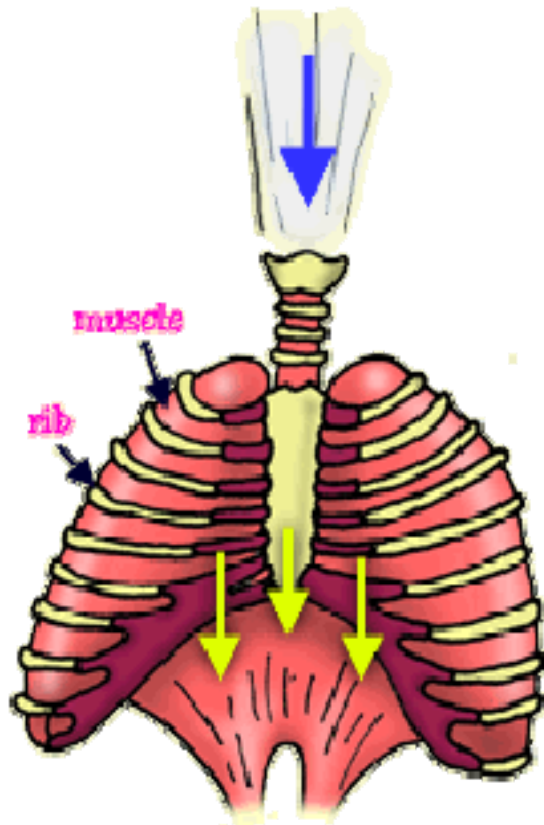


呼吸



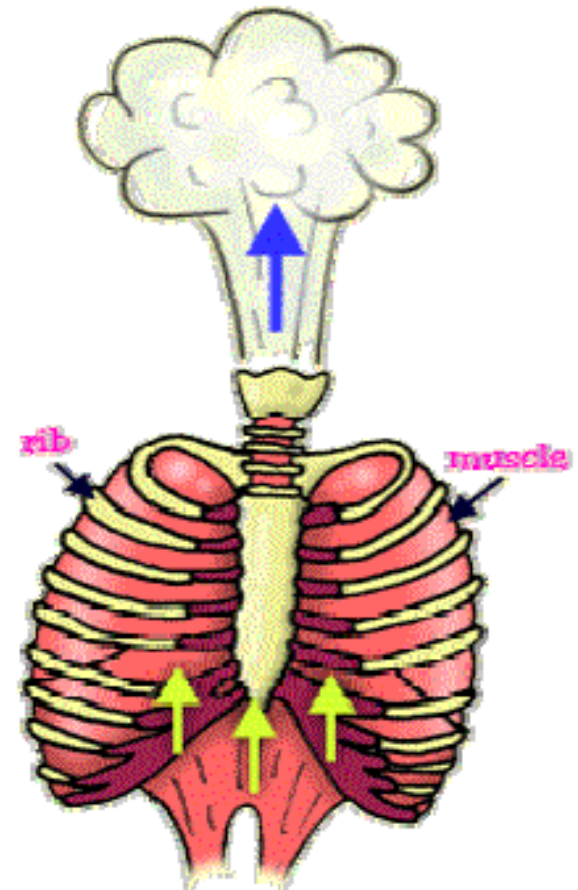
說話 / 唱歌

肺部結構及運作



Diaphragm Lowers

吸氣

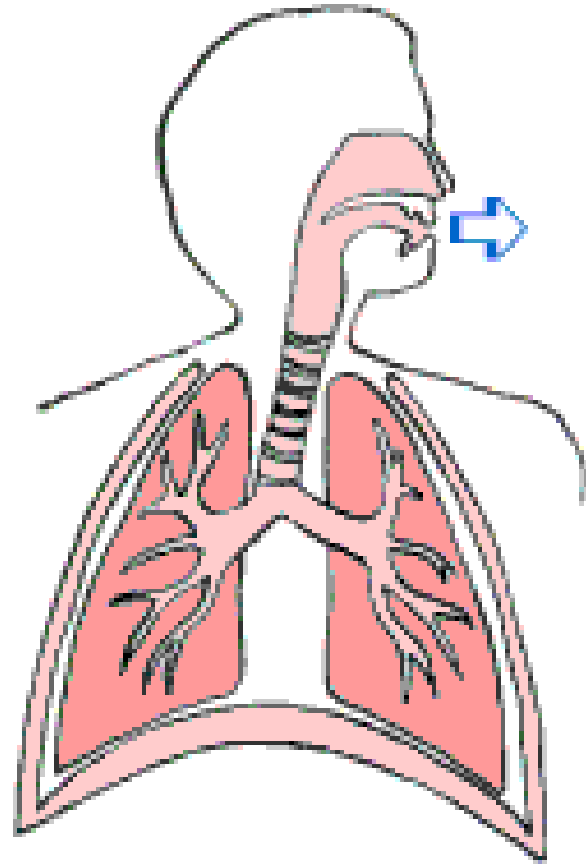
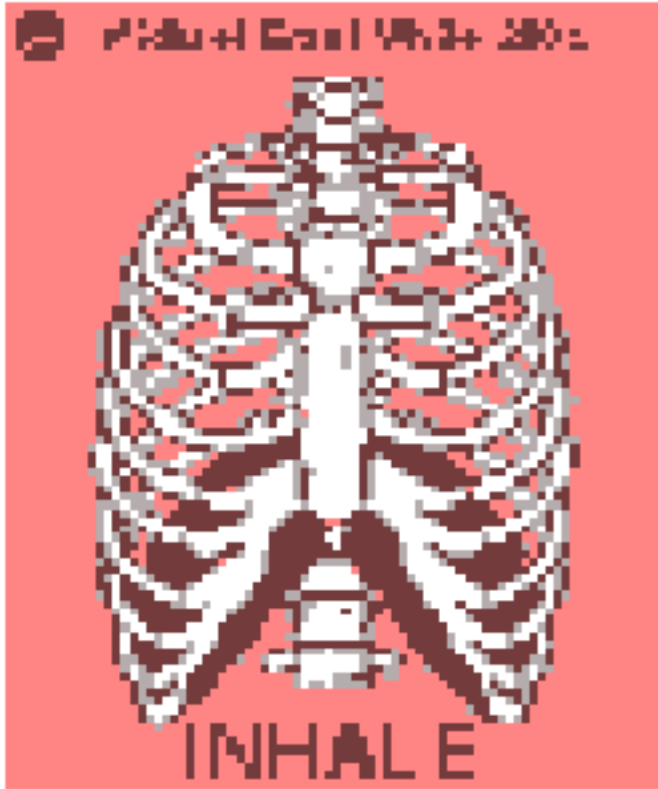


Diaphragm Elevated

呼氣

熱身運動

肺部活動



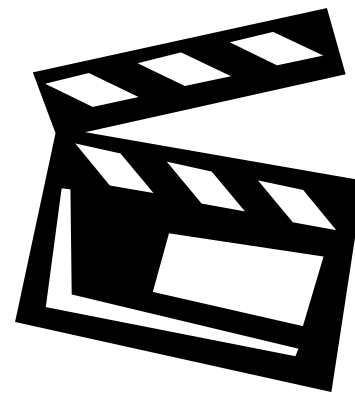
熱身運動的目的

1. 能在唱歌前集中精神
2. 消取生理及心理上的緊張狀態
3. 調整肌肉至合適的水平

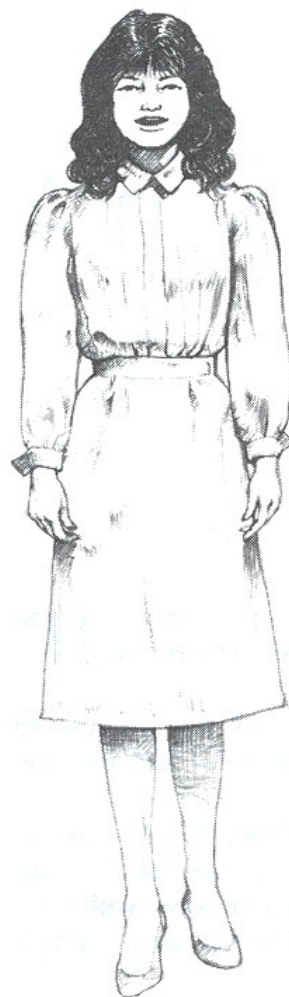


方法

1. 一般約五分鐘
2. 慢慢拉緊及放鬆：
 - 頭
 - 膊
 - 手肘
 - 手
 - 腰
3. 不能過度引致痛楚



良好的姿勢







正確的呼吸

呼吸模式

胸式呼吸

(Clavicular Breathing Pattern)

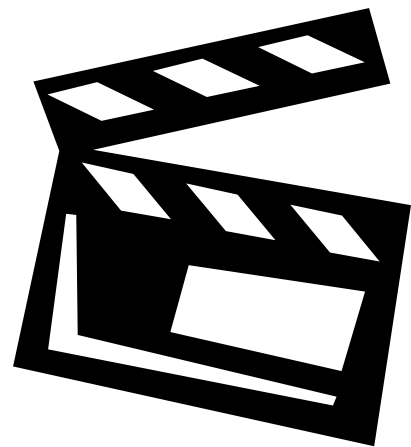
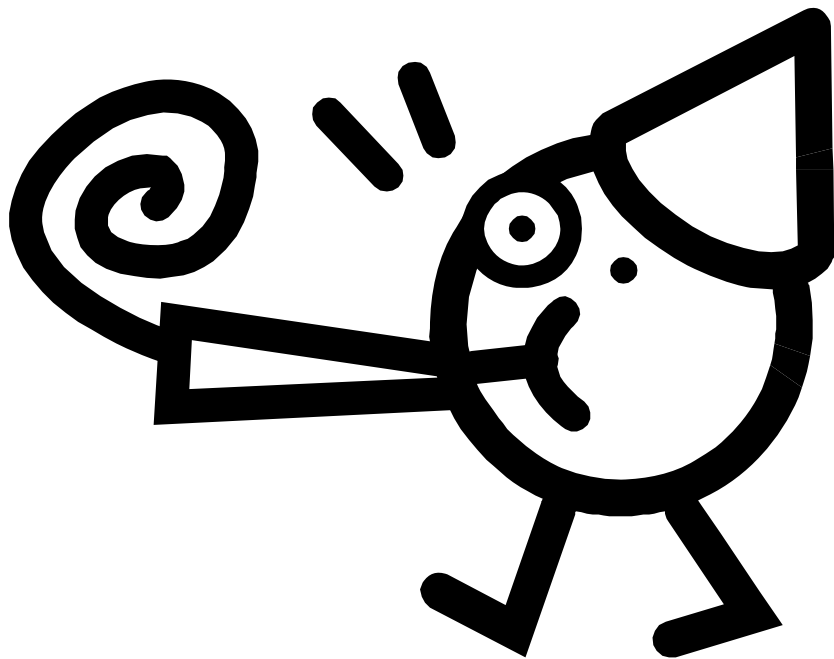
- 主要使用上胸部
- 肩膊的活動較明顯
- 吸氣量較少
- 喉部肌肉較緊張

腹式呼吸

(Abdominal Breathing Pattern)

- 主要使用橫膈膜
- 腹部的活動較明顯
- 吸氣量較多
- 喉部肌肉較放鬆

腹式呼吸



口鼻呼吸的比較

用鼻呼吸（靜止時）

- 作用是氣體交換(即吸收氧氣，呼出二氧化碳)
- 不隨意肌負責
- 牽涉最少的呼吸肌肉組織
- 吸入氣量約500毫升
- 每分鐘平均呼吸15次
- 吸入及呼出的時間相約
- 氣道沒有阻礙呼氣暢通無阻

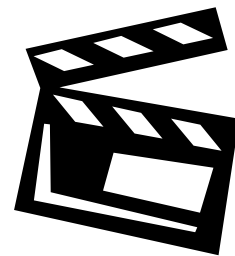
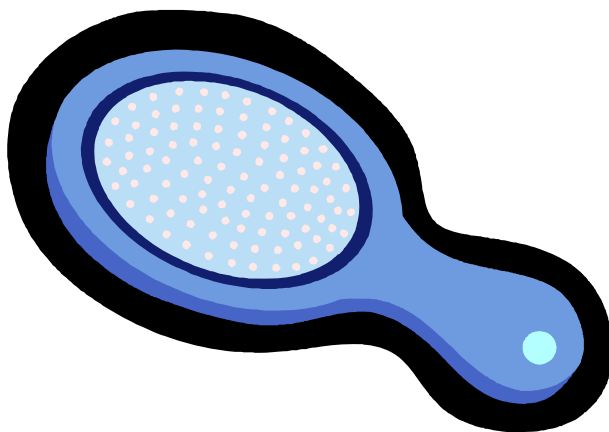
用口呼吸（說話及唱歌時）

- 作用是發聲
- 隨意肌負責
- 牽涉所有的呼吸肌肉組織
- 說話—吸入氣量約1500至2000毫升
- 唱歌—吸入氣量約3000至4250毫升
- 每分鐘平均呼吸少於15次
- 呼出的時間遠遠超過吸入時間
- 氣道受聲帶及發音器官阻礙

舌頭及聲帶的運用

舌頭練習1

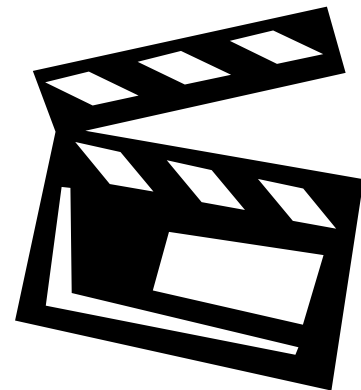
1. 放鬆舌頭
2. 舌頭成彎形
3. 說“哦” /aw/, 像打呵欠, 從高至低
4. 唱“哦” (d-m-d-m-d-m-d), 升key



舌頭練習2

1. 放鬆舌頭
2. 打開口並固定
3. 放一粒**Cheerio**在舌尖上 
4. 提升舌尖至門牙後，保持**10秒**，逐步放鬆口腔
5. 重覆**5次**

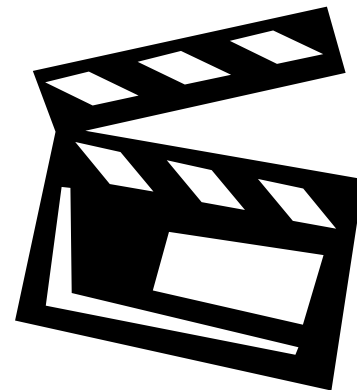
(可最多加長至**50秒**，連續**5次**)



聲帶練習1 (放鬆喉部)

1. 說“哦”音, 頭向左轉一次.
2. 繼續說“哦”音, 頭向右轉一次.
3. 繼續說“哦”音, 頭向正面停3秒.

重覆5分鐘

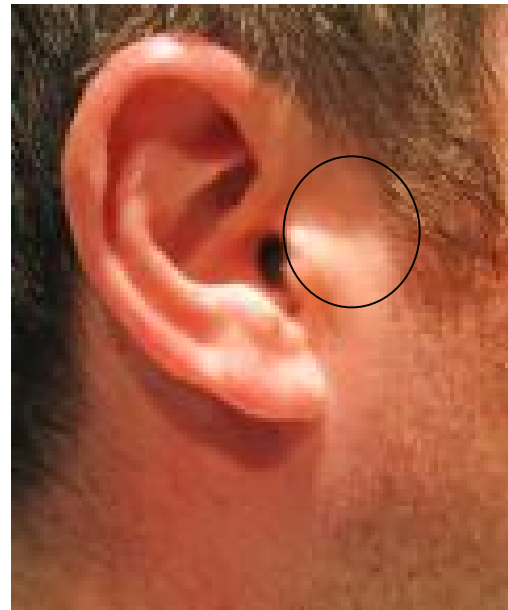
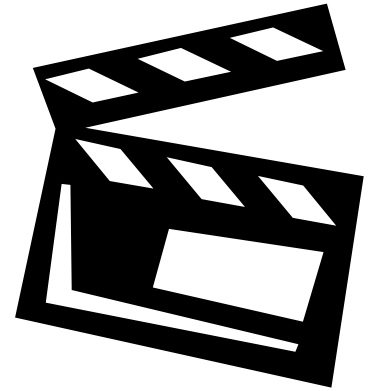


聲帶練習2 (放鬆喉部)

1. 說長“哦”音, 頭向正面.
2. 突然靜止3秒.
3. 再說“哦”音.

重覆5分鐘

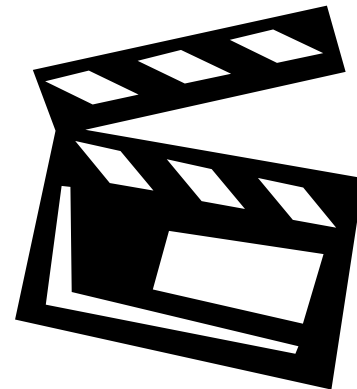
手指可按在耳朵前端的凹入位置.



冷卻運動

放鬆喉部肌肉

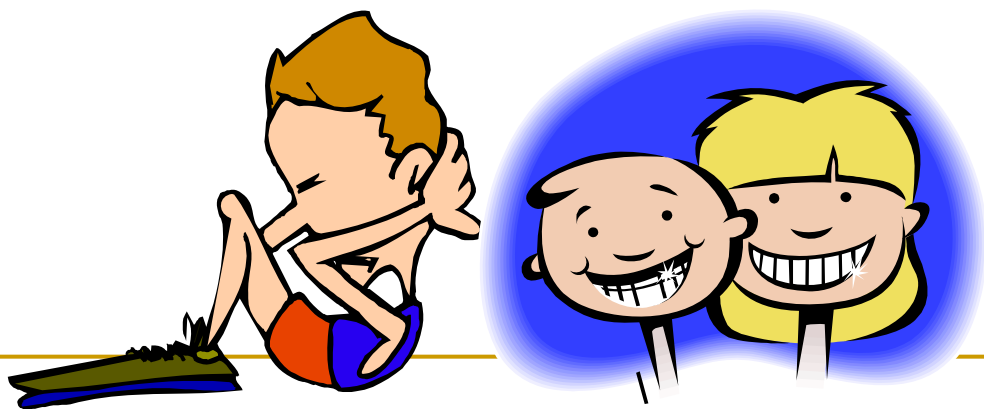
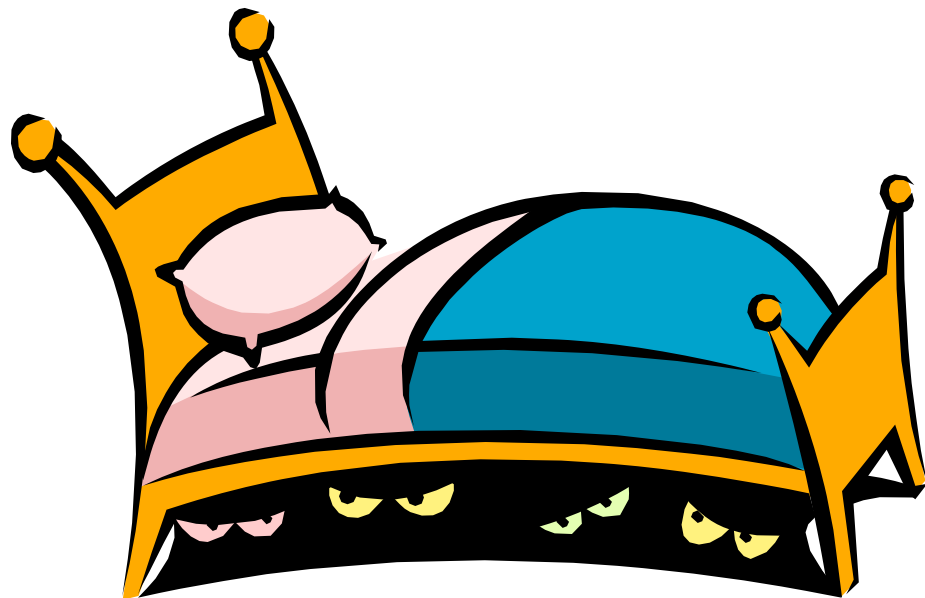
1. 輕唱”who”音, s-f-m-r-d.
2. 重覆幾次直至感覺完全放鬆.



恰當的保護

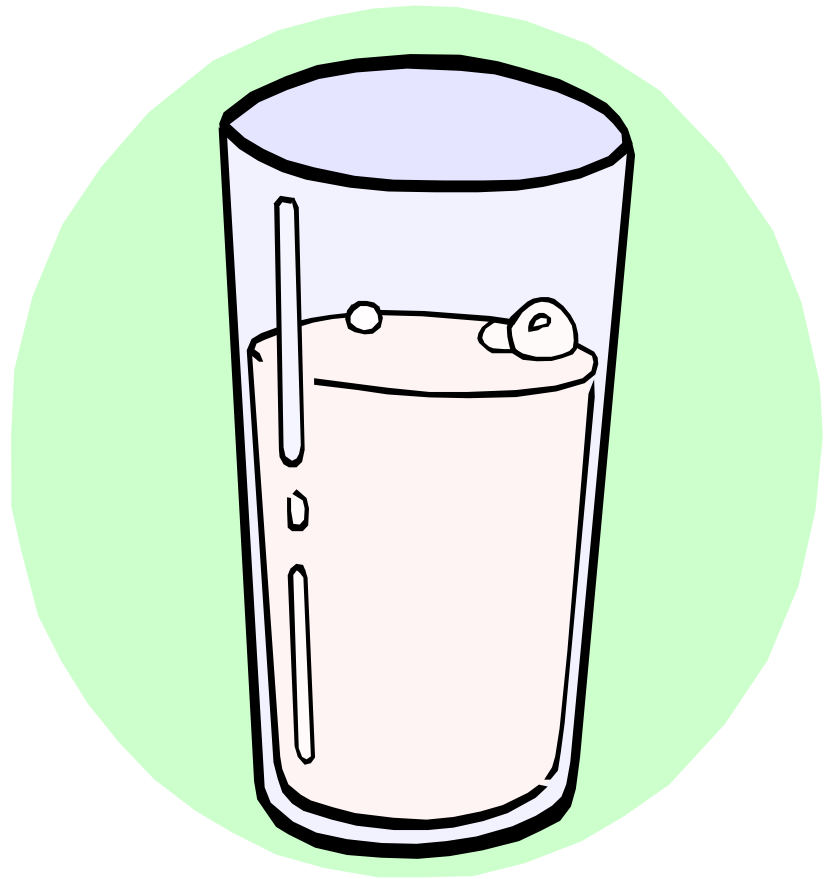
保持身體健康

- 作息定時
- 日常生活有規律
- 充足睡眠
- 多做運動
- 保持心境開朗
- 注意氣溫及濕度變化
- 穿著合適的衣服
- 多呼吸新鮮空氣
- 均衡飲食



多飲水

- 每天最少**8**杯清水
- 每小時飲大半杯



以合適的音量說話

- 不可太大聲
- 不可太細聲
- 最好用一般的音量
- 適當地運用音響器材
- 適當地運用電話



以合適的聲調說話／唱歌

- 不可過份把聲調變高或壓低
- 要自然發聲

以合適的速度說話

- 說話的速度會受著個性，背景，環境及情緒而影響
 - 太快的速度容易使肌肉緊張
-

說話時要多作停頓

- 預留足夠的時間吸氣
- 留意句子的長度
- 要自然呼吸

保持聲線得到充份的休息

- 每天三次（約五分鐘）不說話
- 放鬆整個人，特別是喉部
- 長時間說話後要喝水及不說話五分鐘舒緩喉部

不可清喉嚨



- 即時停止說話**15**秒
- 飲水
- 忍耐

不可在嘈吵環境中大叫和大聲說話

- 以自然的音量說話
- 減少在極嘈吵的環境逗留



吃喝刺激性食品



- 咖啡
- 太辣
- 太鹹
- 太甜
- 太熱
- 太凍
- 太乾
- 熱氣
- 過量奶類產品

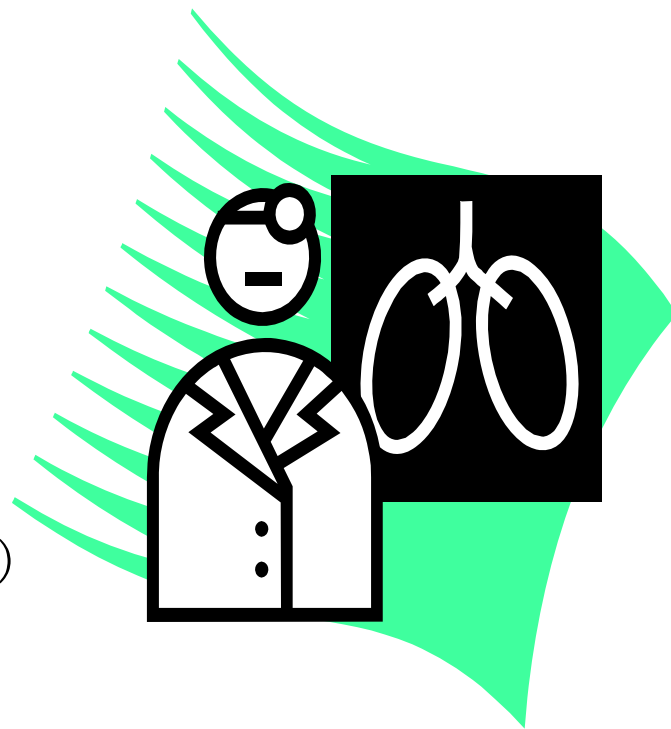


吸煙和酒精



感冒時的保養

- 休息，休息，休息
- 食療
 - （喉糖，薄荷糖．．．??）
- 藥物



多謝蒞臨!

